



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 16回(米飯回数12回 県産小麦パン3回)

4月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 あかいちぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
8 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	659 kcal
	牛乳	牛乳			19.0 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが	サラダ油	21.4 g
	大根のゆかり和え		だいこん		1.7 g
	吉野汁	とりにく とうふ あらあげ かつお	にんじん だいこん ねぎ こまつな	さといも かたくりこ	
9 (木)	揚げパン	ココア		こむぎこ サラダ油 さとう	658 kcal
	牛乳	牛乳			26.7 g
	ポークポトフ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ いんげん にんにく	サラダ油 じゃがいも	24.8 g
	サラダ		フロッキー カリフラワー にんじん	サラダ油 さとう	2.2 g
	10 (金)	赤飯	ささげ		こめ もらごま ごま
牛乳		牛乳			31.3 g
鶏肉の味噌チーズ焼き		とりにく みそ チーズ	パセリ レモン	サラダ油	15.9 g
おひたし			こまつな きゃべつ もやし		3.0 g
五目きんぴら		きんぴら	だいこん にんじん ごぼう	サラダ油 こんにゃく さとう	
いちごタルト		たまご 牛乳 だいす	いちご	さとう	
入学式					
13 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	665 kcal
	牛乳	牛乳			33.4 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	ごま油	21.2 g
	白菜の塩こんぶ和え	こんぶ	はくさい もやし		3.0 g
	土佐煮	とりにく かつお	たけのこ にんじん いんげん	さといも	
14 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			19.7 g
	かきあげ		たまねぎ にんじん しゆんぎく ごぼう	サラダ油 こむぎこ	21.1 g
	ごま酢あえ		かんひょう にんじん きゃべつ コーン	ごま さとう	1.6 g
	まろやか味噌汁	とうりゅう あらあげ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく	
15 (水)	パンズパン			こむぎこ	642 kcal
	ハムカツ	ハム		こむぎこ パンこ サラダ油	27.4 g
	牛乳	牛乳			25.7 g
	コールスローサラダ		きゃべつ もやし コーン	サラダ油 さとう	3.0 g
	トマトと卵のスープ	たまご ベーコン	トマト たまねぎ にんじん にんにく	マーガリン	
16 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	710 kcal
	牛乳	牛乳			22.3 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが	サラダ油 じゃがいも	20.5 g
	ゆで野菜		にんじん コーン フロッキー きゃべつ	さとう サラダ油	2.5 g
	いちごゼリー	いちご		ゼラチン さとう	
17 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	656 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	サラダ油	21.5 g
	ゆで野菜		きゃべつ にんじん もやし	サラダ油 さとう	1.5 g
	キャベツのスープ	ぶたにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん えだまめ		
20 (月)	スパゲティミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	こむぎこ サラダ油	734 kcal
	牛乳	牛乳			27.4 g
	海草サラダ	わかめ	わかめ きゃべつ	サラダ油 さとう	25.5 g
	いちごクレープ	だいす	いちご	こむぎこ さとう	2.7 g

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
21 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			24.7 g
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		ごま さとう	18.0 g
	磯辺あえ	のり	ほうれんそう きゃべつ		1.7 g
	豚肉と野菜のうま煮	ぶたにく こうやとう	たまねぎ にんじん ごぼう ししいたけ いんげん しょうが	サラダ油 じゃがいも さとう	
22 (水)	パン			こむぎこ むぎ	607 kcal
	いちごジャム		いちご	さとう	20.9 g
	牛乳	牛乳			17.1 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん クリンピース	じゃがいも	2.2 g
	ゆで野菜		きゃべつ にんじん フロッコリー	サラダ油 さとう	
23 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			30.8 g
	セルフ二色丼	たまご とりにく	しょうが クリンピース	サラダ油 さとう	20.5 g
	味噌汁	とうふ みそ かつお	たまねぎ なめこ ねぎ		2.0 g
24 (金)	麦入りご飯	宮っ子ランチ		こめ むぎ	659 kcal
	牛乳	牛乳			23.9 g
	ニラ入り餃子	ぶたにく	にら しょうが にんにく	サラダ油 こむぎこ	19.8 g
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にら ねぎ ししいたけ	ごま油 さとう かたくりこ	2.1 g
	ナムル		ほうれんそう きゃべつ にんじん	ごま油	
27 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	658 kcal
	牛乳	牛乳			30.1 g
	あじのフライ	あじ		サラダ油 こむぎこ パンこ	17.2 g
	ゆで野菜		きゃべつ こまつな コーン にんじん	サラダ油 さとう	2.4 g
	味噌汁	たまご みそ かつお	たまねぎ ほうれんそう		
28 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	654 kcal
	牛乳	牛乳			21.4 g
	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん パセリ	サラダ油	19.4 g
	ゆで野菜		フロッコリー にんじん	じゃがいも サラダ油 さとう	2.2 g
30 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	641 kcal
	牛乳	牛乳			18.9 g
	豚肉と野菜のみそいため	ぶたにく みそ	きゃべつ にんじん ししいたけ にんじん ビーマン	サラダ油 さとう かたくりこ	21.0 g
	春雨中華スープ	たまご とりにく	にんじん たけのこ ねぎ こまつな	はるさめ ごま油	1.7 g
今月の国本地区の野菜		なし		小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 3月4日の給食に使用した「ほうれん草」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。				エネルギー 650kcal	659 kcal
				たんぱく質 21.1g~32.5g	25.1 g
				脂質 14.4g~21.6g	20.5 g
				塩分相当 2.0g	2.2 g



進級おめでとうございます。楽しい給食がはじまりました。今年度も元気で健康にすごせるように、食事は好き嫌いないで残食ゼロをめざしていきましょう。
みなさんに喜んでもらえるようにスタッフ一同がんばります。
今年度もよろしくおねがいします。

